

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«КЕРЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МОРСКОЙ  
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГМТУ»)  
Технологический факультет  
Кафедра экономики и гуманитарных дисциплин**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Элективный модуль по физической культуре и спорту  
Лечебная физкультура**

Уровень основной профессиональной образовательной программы – бакалавриат  
Направление подготовки – 38.03.01 Экономика  
Направленность (профиль) – Бухгалтерский учет, анализ и аудит  
Учебный план 2021 года разработки.

**Описание учебной дисциплины по формам обучения**

Очная													Очно-заочная														
Курс		Семестр	Всего часов / зач. единиц	Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные занятия, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), часов	РГР, часов	Консультации, часов	Семестровый контроль, часов (вид)	Курс		Семестр	Всего часов / зач. единиц	Всего аудиторных часов	Лекции, часов	Лабораторные занятия, часов	Практические занятия, часов	Семинары, часов	Самостоятельная работа, часов	КП (КР), часов	Контрольная работа, часов	Консультации, часов	Семестровый контроль, часов (вид)
1	2													3	4												
1	2													3	4												
1	2													3	4												
1	2													3	4												
1	1	108	18	2	-	16	-	-	86	-	-	-	4 (зач.)														
1	2	108	18	-	-	18	-	-	86	-	-	-	4 (зач.)														
2	3	112	18	-	-	18	-	-	90	-	-	-	4 (зач.)														
Всего		328	54	2	-	52			262	-	-	-	Зач.12	Всего													

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО – бакалавриата по направлению подготовки 38.03.01 Экономика.

Программу разработала Е.С. Мартыненко, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании кафедры физического воспитания и спорта ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_ 2023 г.

Рабочая программа рассмотрена на заседании выпускающей кафедры экономики и гуманитарных дисциплин ФГБОУ ВО «КГМТУ»

Протокол № 8 от 27.04.2023 г.

© ФГБОУ ВО «Керченский государственный морской технологический университет»

# 1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения ОПОП бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

Код наименования универсальной компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты освоения дисциплины	Указание раздела(-ов) дисциплины, где предусмотрено освоение компетенции
УК-3. Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде	УК-3.1. Умеет организовать команду для достижения поставленной цели.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы и особенности поведения групп людей, с которыми взаимодействует в процессе физической подготовки.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование личных и командных действий;</li> <li>- организовывать рациональное распределение ролей в командных видах спорта;</li> <li>- предвидеть результаты личных и командных действий.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации командных действий в процессе физической подготовки;</li> <li>- методами организации спортивных команд для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.</li> </ul>	Тема 1-8
	УК-3.2. Определяет стратегию сотрудничества для достижения поставленной цели, применяя убеждение, принуждение, стимулирование.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные методы и средства командного взаимодействия, а также способы стимулирования и побуждения к достижению поставленной цели.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять принципы эффективного взаимодействия в процессе командных действий;</li> <li>- применять методы и средства стимулирования повышения уровня физической подготовленности и работоспособности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическими навыками командного взаимодействия и стимулирования достижения поставленной цели.</li> </ul>	Тема 1-8
	УК-3.3. Взаимодействует с другими членами команды для достижения поставленной задачи.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы и особенности взаимодействия различных членов команды в процессе физической подготовки и спортивных соревнований.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование взаимодействия членов команды для достижения поставленной задачи;</li> <li>- перераспределять роли членов команды в меняющихся условиях при постановке новых задач.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками совершенствования личных и командных действий для достижения поставленной задачи;</li> </ul>	Тема 1-8

		<p>- практическими навыками взаимодействия членов команды для успешной организации самостоятельных занятий по физической культуре и спорту.</p>	
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные принципы, средства и методы обеспечения физической подготовленности студентов;</li> <li>- компоненты физической культуры, их формы и методы в обеспечении полноценной социальной и профессиональной деятельности.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять планирование рабочего времени и досуга с учетом особенностей социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- организовывать рациональное пространство для полноценного физического и интеллектуального труда;</li> <li>- самостоятельно применять разнообразные средства и методы физической культуры для поддержания физической подготовленности;</li> <li>- повышать уровень физической подготовленности и работоспособности.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками совершенствования основных физических качеств человек;</li> <li>- гигиеническими навыками поддержания физической и умственной работоспособности;</li> <li>- методами организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;</li> <li>- объективными и субъективными методами самоконтроля при проведении самостоятельных занятий.</li> </ul>	Тема 1-8
	УК-7.2. Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сущность здоровьесберегающих технологий, их формы и методы;</li> <li>- ключевые принципы здорового образа жизни человека;</li> <li>- основные закономерности физиологических процессов в организме человека;</li> <li>- специфику развития и совершенствования приоритетных в данной профессии психофизических качеств.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять профессиональную деятельность в рамках принципов здорового образа жизни;</li> <li>- осуществлять контроль за основными параметрами физиологических систем организма в зависимости от внутренних и внешних условий реализации</li> </ul>	Тема 1-8



[illegible]



## 4.2 Содержание лекций

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	очно-заочная
		1 семестр	
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физической культуре			
1	Безопасность жизнедеятельности и профилактика травматизма на занятиях по лечебной физической культуре. Методические основы занятий и организация самоконтроля.	1	
Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата			
2	Методика занятий физическими упражнениями при остеохондрозе, нарушении осанки, сколиозе, плоскостопии, артрозах, травмах.	1	
Всего часов в семестре		2	

## 4.3 Темы лабораторных занятий

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

## 4.4 Темы практических занятий

№	Наименование темы	Количество часов по формам обучения	
		очная	очно-заочная
Семестр 1			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	2	
Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата			
2	Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	2	
Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы			
3	Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2	
Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы			
4	Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	2	
Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы			
5	Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	2	
Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ			
6	Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	2	
Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения			
7	Лечебная физкультура при нарушении зрения	2	
Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок			
8	Самоконтроль во время оздоровительных тренировок	2	
Всего часов в семестре		16	
Семестр 2			
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	2	
Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата			
2	Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	2	
Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы			
3	Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2	
Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы			
4	Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	2	
Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы			
5	Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	2	
Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ			
6	Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	2	
Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения			

7	Лечебная физкультура при нарушении зрения	2	
<b>Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок</b>			
8	Самоконтроль во время оздоровительных тренировок	2	
9	Самоконтроль антропометрических показателей	2	
<b>Всего часов во семестре</b>		<b>18</b>	
<b>Семестр 3</b>			
<b>Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре</b>			
1	Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	2	
<b>Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата</b>			
2	Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	2	
<b>Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы</b>			
3	Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	2	
<b>Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы</b>			
4	Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	2	
<b>Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы</b>			
5	Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	2	
<b>Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ</b>			
6	Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	2	
<b>Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения</b>			
7	Лечебная физкультура при нарушении зрения	2	
<b>Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок</b>			
8	Самоконтроль во время оздоровительных тренировок	2	
9	Самоконтроль функциональных показателей	2	
<b>Всего часов в семестре</b>		<b>18</b>	
<b>Всего часов</b>		<b>52</b>	

#### 4.5 Темы семинарских занятий

Семинарские занятия не предусмотрены учебным планом.

#### 5 Самостоятельная работа обучающихся

Наименование тема	Трудоемкость самостоятельной работы, час.		Содержание работы
	очная	очно-заочная	
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	14		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	36		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	36		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	36		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	36		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	36		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	36		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок	32		Освоение учебного материала. Подготовка к практическим занятиям
<b>Всего часов</b>	<b>262</b>		



## **6 Тематика курсового проектирования (курсовой работы)**

Курсовое проектирование не предусмотрено учебным планом.

## **7 Методы обучения**

Основными формами изучения дисциплины являются: чтение лекций, проведение практических занятий, самостоятельная работа студентов.

Основным методом изучения дисциплины являются лекции, которые проводятся в лекционных аудиториях с использованием наглядных пособий и интерактивных средств. На лекциях используется мультимедийное презентационное оборудование для демонстрации иллюстративного материала, таблиц и схем, основных тезисов и выводов по теме. По каждой теме составляется список терминов и понятий и перечень контрольных вопросов, которые выносятся на самостоятельное изучение студентов. В ходе лекций проводится экспресс-тестирование студентов по материалам раздела.

Работа на лекциях не должна ограничиваться пассивной записью лекционного материала. На лекциях рассматриваются основополагающие понятия физической реабилитации, принципов применения лечебной гимнастики при заболеваниях и травмах, особенности оценки физического развития и возможности физического самосовершенствования студентов с ослабленным здоровьем.

Практические занятия проводятся в форме решения задач физической реабилитации, расширения резервных возможностей организма и укрепления здоровья студентов и направлены на практическое закрепление теоретического материала.

Практические занятия по лечебной физкультуре проводятся в групповой форме, это позволяет студентам развить навыки самостоятельной тренировки, получить опыт физического самосовершенствования, применить полученные теоретические знания при решении практических задач формирования, сохранения и укрепления здоровья, а также повышения физической подготовленности и работоспособности. Занятия могут проходить в разных формах, обязательной для обучающихся является также самостоятельная работа.

В ходе практических занятий студент должен овладеть методиками применения лечебных упражнений, самомассажа, закаливающих процедур, а также методиками организации самостоятельной оздоровительной тренировки, самооценки физического развития и физической работоспособности.

## **8 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине**

Приведен в обязательном приложении к рабочей программе.

## **9 Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

Наименование	Количество экземпляров в библиотеке ФГБОУ ВО «КГМТУ»
1. Букша, С. Б. Физическая культура [Текст] : курс лекций для студентов технолог. факультета очной и заочной формы обучения / С. Б. Букша ; ФГБОУ ВО "КГМТУ". Кафедра физического воспитания и спорта. - Керчь : ФГБОУ ВО "КГМТУ", 2016. - 80 с. // Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4247">http://lib.kgmtu.ru/?p=4247</a>	

2. Букша С.Б. Физическая культура в специальной медицинской группе: Практикум для практических и самостоятельных занятий студентов (курсантов) Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 106 с.// Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4247">http://lib.kgmtu.ru/?p=4247</a>	
3. Букша С.Б. Физическая культура : практикум по самооценке физического развития и функциональной подготовленности студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подгот. морского и технологического факультетов заоч. формы обучения / сост. С.Б. Букша ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2018. — 27 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=4117">http://lib.kgmtu.ru/?p=4117</a>	
5. Платонова Н.О. Физическая культура. Тестирование психомоторных способностей...: практикум для студентов (курсантов) всех специальностей и направлений подготовки оч. и заоч. форм обучения / Н.О. Платонова ; Федер. гос. бюджет. образоват. учреждение высш. образования «Керч. гос. мор. технолог. ун-т», Каф. физ. воспитания и спорта. — Керчь, 2017. — 31 с. //Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ». – Режим доступа: <a href="http://lib.kgmtu.ru/?p=2223">http://lib.kgmtu.ru/?p=2223</a>	

## 10 Состав современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем

Наименование информационного ресурса	Ссылка на информационный ресурс
Электронная библиотека ФГБОУ ВО «КГМТУ»	<a href="http://lib.kgmtu.ru/">http://lib.kgmtu.ru/</a>
Образовательная платформа «Юрайт»	<a href="https://urait.ru/">https://urait.ru/</a>
Государственная система правовой информации - официальный интернет-портал правовой информации	<a href="http://pravo.gov.ru/">http://pravo.gov.ru/</a>
Справочная правовая система «Консультант Плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>
RSCI платформа Web of Science - база данных лучших российских журналов	<a href="http://www.technosphera.ru/news/">http://www.technosphera.ru/news/</a>
Информационная система «Единое окно доступа к информационным ресурсам»	<a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
База данных Научной электронной библиотеки	<a href="http://elibrary.ru/">http://elibrary.ru/</a>
Официальный сайт студенческого спортивного союза России	<a href="http://www.studsport.ru/">http://www.studsport.ru/</a>
О физической культуре и спорте в Российской Федерации	<a href="http://docs.cntd.ru/document/902075039">http://docs.cntd.ru/document/902075039</a>
Физическая культура и спорт	<a href="http://www.minsport.gov.ru/">http://www.minsport.gov.ru/</a>
Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»	<a href="http://www.infosport.ru/">http://www.infosport.ru/</a>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту	<a href="http://lib/sportedu.ru/press/">http://lib/sportedu.ru/press/</a>

## 11 Перечень программного обеспечения, используемого при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

Наименование программного продукта	Назначение (базы и банки данных, тестирующие программы, практикум, деловые игры и т.д.)	Тип продукта (полная лицензионная версия, учебная версия, демоверсия и т.п.)
Операционная система (Microsoft Windows 10 Pro или Microsoft Windows Professional 7 Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Windows Vista Business Russian Upgrade Academic OPEN 1 License No Level)	Комплекс системных и управляющих программ	Лицензионное программное обеспечение
Офисный пакет (Microsoft Office Pro Plus 2016 или Microsoft Office 2010 Russian Academic OPEN 1 License No Level или Microsoft Office Professional Plus 2007 Russian Academic OPEN 1 License No Level)	Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций	Лицензионное программное обеспечение
Офисный пакет LibreOffice	Текстовый редактор, табличный редактор, редактор презентаций	Свободно-распространяемое программное обеспечение

## 12 Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Специализированная аудитория – спортзал, корпус 1, оснащенная спортивным оборудованием и инвентарем: гантели 1,5 кг – 24 шт., гимнастическая палка – 15 шт., каримат – 11 шт., мяч гимнастический – 3 шт., обруч – 10 шт., тренажёр для ног – 2 шт., маты гимнастические – 8 шт., мегафон – 3 шт., свисток – 8 шт., секундомер – 4 шт., коврик для фитнеса – 20 шт., мяч (медбол) 4 кг – 4 шт., мяч (медбол) 5 кг – 2 шт., мяч (медбол) 3 кг – 4 шт., гантели наборные 50 кг – 3 пары (6 шт.), скакалка – 11 шт., насос для мячей – 7 шт., мяч для наст. тенниса – 50 шт., мяч футбольный – 8 шт., ракетка настольного тенниса – 20 шт., форма спортивная белая – 15 шт., полусфера с эспандерами – 6 шт., лестница координационная – 2 шт., степ-платформа трехуровневая – 10 шт., диск балансировочный – 10 шт., фишки для разметки поля 40 шт. – 1 набор., спирометр сухой портативный – 3 шт.; стол теннисный – 1 шт.; сетка для настольного тенниса – 2 шт., гантели виниловые 5 кг – 14 шт., турник настенный – 2 шт., брусья гимнастические – 2 шт., гимнастическая скамейка – 4 шт., шахматы турнирные – 2 шт., пульсометр электронный – 2 шт.

Содержание практической работы	Оборудование, используемое в работе
Тема 1. Основы безопасности жизнедеятельности на занятиях по лечебной физкультуре	Сантиметровая лента, весы, динамометр (силомер кистевой), спирометр сухой, весы, журнал регистрации инструктажей по охране труда обучающихся, пульсометр, секундомер.
Тема 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка
Тема 3. Лечебная физкультура при заболеваниях сердечно-сосудистой системы	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка
Тема 4. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка
Тема 5. Лечебная физкультура при заболеваниях пищеварительной системы	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка

Тема 6. Лечебная физкультура при нарушении обмена веществ	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка
Тема 7. Лечебная физкультура при нарушении зрения	Мегафон, свисток, секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка
Тема 8. Самоконтроль во время оздоровительных тренировок	Секундомер, скакалки, обруч, мяч гимнастический, медбол, пульсометр, турник, гимнастическая скамейка, лестница координационная, степ-платформа, палка гимнастическая, каримат, мат гимнастический, шахматы турнирные, весы, аптечка

### 13 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Цель самостоятельной работы студентов – формирование навыков самовоспитания и совершенствования; осмысленная работа с учебным материалом и научной информацией; закрепление, расширение и углубление знаний; воспитание самостоятельности, организованности и творческой активности.

**Рекомендации по освоению лекционного материала, подготовке к лекциям.** В ходе лекционного курса проводится изложение современных научных взглядов и освещение основных проблем изучаемой области знаний. Значительную часть теоретических знаний студент должен получать самостоятельно из рекомендованных информационных источников (учебников, Интернет-ресурсов, электронной образовательной среды университета). По ходу конспектирования лекции на занятиях необходимо делать пометки на полях, к которым рекомендуется вернуться по окончании занятия и своевременно задать вопросы преподавателю. Конспекты лекций используются при подготовке к практическим занятиям, в самостоятельной работе и подготовке к зачету по дисциплине.

**Рекомендации по подготовке к практическим занятиям.** Необходимо заранее ознакомиться с перечнем вопросов, которые будут рассмотрены на занятии. Изучить основные термины и понятия, выносимые на практическое занятие, ознакомиться с рекомендуемой литературой, заранее внимательно прочитать материал лекций, ознакомиться с учебным материалом по учебнику и учебным пособиям, выписать основные термины. При подготовке к практическим занятиям необходимо постоянно повышать уровень физической работоспособности, укреплять здоровье и формировать двигательные умения и навыки студентам с ослабленным здоровьем. Также необходимо осуществлять самостоятельную оздоровительную тренировку, контролировать основные параметры жизнедеятельности физиологических систем, определять уровень физической подготовленности и работоспособности.

**Рекомендации по организации самостоятельной работы.** Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение и систематизацию нормативно-инструкционных и справочных материалов по адаптивной и лечебной физической культуре и спорту; изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий и электронных средств информации; подготовку докладов и рефератов; участие в работе студенческих конференций, комплексных научных исследованиях и другое. Приступая к изучению учебной дисциплины, студенты должны ознакомиться с рабочей программой, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в библиотеке, изучить рекомендованные учебники и учебно-методические пособия, завести новую тетрадь для конспектирования лекций и работы на практических занятиях.

**К зачету по дисциплине** необходимо готовится целенаправленно, регулярно, и систематически. Необходимо ознакомиться с тематикой лекций, практических занятий и формой проведения контрольных мероприятий. Необходимо изучить перечень вопросов, выносимых на итоговый контроль. Необходимо подготовиться и сдать по возможности нормативы по лечебной физкультуре, допустимые при имеющихся заболеваниях или травмах.